

# Upplevelser av landskapet genom människans fem sinnen

- En litteraturstudie kring gestaltning med fokus på upplevelsen av miljön genom sinnena med exemplifiering från referensplatser

Olivia Thörn



## **Upplevelser av landskapet genom människans fem sinnen**

En litteraturstudie kring gestaltning med fokus på upplevelsen av miljön genom sinnen med exemplifiering från referensplatser

Perception of landscape through man's five senses

Olivia Thörn

**Handledare:** Anna Peterson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Examinator:** Åsa Ahrland, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Kandidatexamensarbete i Landskapsarkitektur

**Kurskod:** EX0649

**Ämne:** Landskapsarkitektur

**Program:** Landskapsarkitektprogrammet

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2016

**Omslagsbild:** Olivia Thörn

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Sinnens, perception, gestaltning, miljö, återhämtning, trädgård, utomhusmiljö, sinnesupplevelse

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning



# Sammandrag

Då design av utemiljöer idag till stor del fokuserar på den visuella upplevelsen av en plats är det intressant att få större kunskap om gestaltning för upplevelser genom övriga sinnen, vilket man med stor fördel kan göra med växter eftersom de har möjlighet att stimulera alla sinnen. Denna uppsats redovisar kunskaper som erhållits i samband med en genomförd litteraturstudie kring hur landskapsarkitekten kan jobba med sinnesupplevelser i sin gestaltning. För att ge konkreta förslag på gestaltungslosningar presenteras exempel från ett antal referensplatser runt om i Sverige där arkitekten särskilt jobbat med detta.

Även om flera av referensplatserna är speciellt riktade till en äldre och vårdkrävande målgrupp kan gestaltungslosningarna appliceras på platser där flera kategorier av människor rör sig, eftersom upplevelser genom sinnen är något som har möjlighet att påverka alla.

Återkommande gestaltungsinslag är porlande vatten, tillgänglighet till växterna, stor växtvariation i färg, doft och form samt något att upptäcka och kvalitéer under hela året. Teorier som berör gröna rekreativa miljöers utformning tar bland annat upp att trädgårdar bör byggas upp likt gröna rum samt faktorer som är avgörande för upplevelsen av platsen, exempelvis *"coherence"* (sammenhang), *"complexity"* (komplexitet), *"legibility"* (läsbarhet) och *"mystery"* (mystik), vilket också lyser igenom på de studerade referensplatserna.

Människan uppfattar omvärlden genom sina sinnen. Då sinnesintrycken riktas mot gröna miljöer får människan möjlighet till rekreation då sinnet öppnas för nya, spontana intryck, vilket kan bidra till människans hälsa, utveckling och välbefinnande under hela livet. Inom miljöpsykologin finns mycket kunskap kring människans upplevelse och påverkan av sin miljö och därför är en hel del av kunskapen till litteraturstudien hämtad där.

Genom att få större kunskap kring sinnenas funktion och möjligheter att ge människan olika upplevelser då hen vistas i landskapet, ökar landskapsarkitektens kompetens att gestalta platser med större eller speciellt riktade upplevelsevärden. Om det designas mer i stadsrummet för upplevelser genom alla sinnen skapas nya möjligheter att känna, lukta och smaka på stadens gröna miljöer. Genom det kan en känsla av en tydligare koppling till miljön skapas. För att detta ska bli möjligt krävs det att landskapsarkitekten breddar sitt tankesätt och involverar upplevelser för fler sinnen än synen i sin gestaltning.

## Nyckelord

Sinnen, perception, gestaltning, miljö, återhämtning, trädgård, utomhusmiljö, sinnesupplevelse

# Abstract

Since the design of outdoor environments today focus very much on the visual experience of a place, it is worthwhile to acknowledge the possibilities in designing for experiences through the other senses. Plants have the possibility of stimulating all human senses, and so they are a valuable component in an environment striving to offer experiences for all senses. This paper presents knowledge from special literature about how a landscape architect can work with sensory experiences in their designs. To illustrate different design possibilities, this paper also presents examples from a few reference places in Sweden where the architect kept sensory experiences in mind while designing the place. Although several of the reference places have an elderly and disabled target group, the design solutions presented can be applied to other public places as well, where all kinds of people visit, since experiences through the senses can be appreciated by all.

Common design elements at the reference places are rippling water, accessible plants that include a mixture of colours, shapes and scents and offer attractive qualities throughout the year. For example, theories involving design of green revitalizing environments suggest that gardens should be built up like rooms of a house, but with plants. Design principles that are essential for how we experience these places are "*coherence*", "*complexity*", "*legibility*" and "*mystery*".

Humans perceive the world through their senses. When the sensory impressions are experienced in green environments, humans are given an opportunity for creative thoughts as the mind opens to new, spontaneous stimulation. This may contribute to improvement of people's health, development and well-being throughout life.

Landscape architects can improve their skills of designing sites with greater or targeted experience values by gaining more knowledge about the impact of landscaping on our senses and applying that knowledge to create different experiences while being in an outdoor environment. This paper uses the knowledge from the field of environmental psychology to elucidate the influence of the environment on the human experience. If more architectural designs were created to appeal to all the human senses, then there would be more opportunities to feel a greater connection to the environment through touching, smelling, and tasting the urban landscapes. For this to be possible, it is required that landscape architects broaden their thinking and involve experiences for more senses than sight in their design.

# Förord

Denna uppsats är en del i min utbildning till landskapsarkitekt och syftar till att ge mig större förståelse för hur sinnen kan användas i gestaltningen av utomhusmiljöer. Då jag länge upplevt att jag främst har haft fokus på det visuella när jag har gestaltat miljöer i olika projekt kände jag ett behov av och önskemål om att lära mig mer om de övriga fyra sinnenas potential att uppfatta miljöer i landskapet. Jag tog chansen att lära mig mer om detta nu när det blev aktuellt att skriva min kandidatuppsats.

Ett stort tack till min handledare Anna Peterson för guidande och inspirerande samtal, för synpunkter och kommentarer som fört arbetet framåt. Också tack till Camilla Söderquist för givande feedback och Anna Bengtsson som hjälpt till och föreslagit litteratur till mitt arbete.

Olivia Thörn,  
Alnarp 2016-05-24

# Innehållsförteckning

<b>Sammandrag</b> .....	
<b>Abstract</b> .....	
<b>Förord</b> .....	
<b>Innehållsförteckning</b> .....	
<b>Inledning</b> .....	<b>8</b>
Bakgrund .....	8
Frågeställning .....	9
Mål.....	9
Syfte.....	9
Material och metod .....	9
Avgränsningar .....	10
<b>Litteraturstudie: Sinnesupplevelse av landskapet</b> .....	<b>11</b>
Människan i gröna miljöer.....	11
Utomhusvistelse och sinnesupplevelser för barn.....	12
Utomhusvistelse och sinnesupplevelser för sjuka och äldre .....	13
Vad människor önskar av nära, gröna miljöer.....	14
Gestaltning av gröna restaurativa miljöer .....	14
Introduktion till sinnesupplevelse i utomhusmiljön .....	16
Synen.....	16
Hörseln .....	17
Känseln .....	18
Lukten och smaken .....	18
<b>Referensplatser</b> .....	<b>19</b>
<b>Diskussion</b> .....	<b>24</b>
<b>Slutsats</b> .....	<b>28</b>
<b>Avslutning</b> .....	<b>29</b>
<b>Källförteckning</b> .....	<b>30</b>
Otryckta källor .....	31

# Inledning

## Bakgrund

Det är välkänt att människor i allmänhet mår bättre av att vara utomhus. Forskning har visat att människor som vistas utomhus några timmar varje dag är friskare än människor som håller sig inomhus (Sandberg 1999, s. 6). Således är det viktigt att utomhusmiljön upplevs som lockande så att människor får lust att gå ut. Som landskapsarkitekt designar man utomhusmiljön och i den platsen, dit människor kommer av olika anledningar. Förutom att platserna har sina olika funktioner och syften ger de också besökaren upplevelser genom de intryck som kommer via sinnen. Människan har fem sinnen: synen, lukten, smaken, hörseln och känseln, och genom att tänka på hur dessa sinnen kan ge besökare olika upplevelser kan landskapsarkitekter designa platser med större eller speciellt riktade upplevelsevärden. Därför finns anledning att förstå hur sinnen fungerar och hjälper människan att uppleva landskapet samt hur landskapsarkitekten kan jobba med detta i sin design. Dock finns det faktorer som spelar roll för om människan kan uppskatta upplevelserna eller inte vilket också är viktigt att ha kunskaper om för att en god designtanke ska fungera bra i praktiken.

Idag är det sinne som mest finns i åtanke när jag designar en plats; synen. Grahn och Stigsdotter (2002, s. 64) tar upp samma reflektion fast då det gäller gestaltningen av hälsoträdgårdar. Ofta läggs enligt författarna mycket fokus på det visuella intrycket och väldigt lite eller inget alls på de övriga sinnen. Detta får konsekvenser för upplevelsevärdet hos olika grupper. En modern och visuellt tilltalande trädgård kan väcka intresse hos en frisk person medan en person med nedsatta fysiska förutsättningar eller sjukdom kan uppleva denna typ av gestaltning som mera svårtillgänglig. Genom att inte med alla sina sinnen bekanta sig med platsen blir de personer som vistas i trädgården på detta sätt observatörer snarare än besökare. Grahn och Stigsdotter (2002, s. 64) menar att landskapsarkitekter med denna typ av "gestaltungs- tankesätt" missar en stor möjlighet att också designa för övriga sinnen, då just trädgård har så stor potential att tala till alla sinnen.

Även Elam (2005, ss. 227-232) tar upp att estetiken i stadsrummet oftast riktar in sig på synupplevelser, men också ljudintryck, och argumenterar för att estetiken ska utbreda sig till att även inkludera de övriga sinnen. Författaren diskuterar i detta sammanhang det allmänna begreppet *estetisk attityd*, till vilket hon har ett kritiskt förhållningssätt. I det resonemang som presenteras skriver Elam att den estetiska attityden kan slås av och på beroende om den som tittar på något, kanske en vy, koncentrerar sig på att se den eller inte. Ofta handlar denna typ av intryck om upplevelser genom synen och endast synen, och då inte sällan om sådana vyer som kan anses vackra. Det Elam istället argumenterar för är sådana situationer som engagerar alla sinnen och även påverkar människan på ett känslomässigt plan. Författaren tar vidare upp tankar om det fängslande i kortvariga stunder av fascination. Det kan handla om korta ögonblick av oväntade och oåterkalleliga upplevelser där människan inte har full kontroll.

Då olika människor har olika förutsättningar, till exempel på grund av ålder eller nedsatta sinnen såsom blindhet, finns stor anledning till att undersöka och få kunskap om hur man som landskapsarkitekt kan erbjuda besökaren upplevelser genom olika sinnen. På så sätt kan de platser jag i framtiden kommer att gestalta ge besökaren möjlighet till en angenäm upplevelse, oavsett besökarens personliga förutsättningar.



Det finns ett flertal anlagda trädgårdar, där arkitekten särskilt designat miljön för att besökarna ska kunna få så många sinnliga upplevelser som möjligt. Ofta tillhör besökarna en särskild målgrupp, exempelvis äldre eller sjuka. Från några av dessa trädgårdar kommer exempel att presenteras på gestaltning för upplevelser med olika sinnen. Dessa exempel kan inspirera användas i gestaltningen av allmänna platser där många människor även utan någon typ av nedsättning kommer att vistas. Om en gestaltungs lösning ger en blind person en angenäm upplevelse genom till exempel luktsinnet, kommer den också ge en seende person möjlighet till en angenäm upplevelse. På detta sätt gäller de gestaltungs lösningar jag ämnar undersöka en bred kategori människor.

## Frågeställning

*Hur gestaltar man som landskapsarkitekt en plats med upplevelser för olika sinnen?*

## Mål

Målet med detta arbete är att beskriva hur man som landskapsarkitekt kan gestalta platser som ger människans fem sinnen olika intryck och genom det upplevelser, samt ge exempel på platser där man jobbat just med detta för att visa förslag på hur man kan använda kunskapen i gestaltning.

## Syfte

Syftet är att få större kunskaper om hur jag som landskapsarkitekt kan, på de platser jag i framtiden kommer att designa, ge besökare olika upplevelser genom att gestalta för alla sinnen. Detta ger mig även möjlighet att designa platser med större eller speciellt riktade upplevelsevärden, vilket garanterat kommer att vara mig till stor nytta i framtiden. Genom att utgå ifrån för olika målgrupper väl anpassade miljöer och gestaltungs lösningar, hoppas jag få med mig många lärdomar om hur man kan jobba med sinnesupplevelser även på platser där det kommer att gagna människor med olika förutsättningar.

## Material och metod

Inom miljöpsykologin har man bland annat studerat hur intrycken från de olika sinnena påverkar oss. Därför bygger till stor del kunskapsbasen till mitt arbete på information hämtad inom detta område. Uppsatsens huvuddel är en litteraturstudie och informationen till denna är samlad från vetenskapliga artiklar, böcker inom området och en faktasida på internet. För att finna relevant information har jag använt SLU-bibliotekets sökmotor samt Google Scholar och gjort specifika sökningar på de termer jag ville hitta information om. Fokus ligger på sinnena och de upplevelser människan får av landskapet genom dem även om det finns många faktorer som påverkar vår uppfattning av miljön. I den avslutande delen av litteraturstudien har även dokumentstudier för ett antal referensplatser genomförts. På dessa referensplatser har man jobbat specifikt med att gestalta för upplevelser genom sinnena. Platserna har valts ut genom att jag stött på dem på olika ställen i den studerade litteraturen och är de följande: Klosterparken i Enköping, Fridegårdsparken i Enköping, Doftlunden i Örebro, Sinnenas trädgård i Sabbatsbergsområdet (Stockholm), Alnarps rehabiliteringsträdgård, Alnarpsparken, Sinnenas rum i Umeå, Ribbingska sjukhemmet i Lund samt Målarstugan i Lund.

För dessa referensplatser finns olika målgrupper med särskilda behov, i de flesta fall äldre och sjuka personer. Således har uppsatsen blivit inriktad på sinnesupplevelsernas möjligheter för hälsa och välmående. Då man i gestaltningen av dessa platser aktivt jobbat med att på olika sätt förstärka upplevelser via sinnena, påverkar och stimulerar gestaltningslösningarna naturligtvis även sinnena hos människor utan särskilda behov. Således kan de lärdomar som dras av kunskapsinsamlingen i detta projekt appliceras på platser där alla typer av människor kommer att röra sig.

För att bearbeta materialet har underlagen från de olika källorna sammanställts och analyserats. I uppsatsens sista del finns en diskussion utifrån de föregående delarna kring gröna miljöers betydelse och påverkan för människan grundat på miljöpsykologins argument, och i samband med detta möjligheter till sinnesupplevelser i utomhusmiljön samt i viss mån utmaningar med detta. Därefter presenteras slutsatser för hur man som landskapsarkitekt kan jobba med detta i sin gestaltning. Fotografier i uppsatsen är tagna av mig då jag vid ett tillfälle besökte trädgården vid Ribbingska sjukhemmet i Lund. Illustrationerna redovisas i samband med referenslistan.

## Avgränsningar

Jag avser avgränsa mitt arbete till att hålla fokus på landskapsarkitekturen och landskapsarkitektens roll utifrån de fakta jag hittar inom miljöpsykologin. Inom ramen för denna uppsats kommer jag inte redogöra särskilt utvecklat för den medicinska kunskapen kring sinnena. Jag ämnar också till viss del utesluta synen som sinne från det faktaurval jag gjort då det gäller den ”estetiska” upplevelsen av en plats eftersom jag som tidigare nämnt redan tänker på visuella upplevelser i mina gestaltningsprocesser. Jag kommer dessutom att avgränsa arbetet till att endast studera platser där arkitekten jobbat medvetet med att gestalta för sinnena.

# Litteraturstudie: Sinnesupplevelse av landskapet

## Människan i gröna miljöer

I modern tid började man redan under första världskriget tala om vikten och effekten av att människan vistas i trevliga utomhusmiljöer, till exempel trädgårdar. Detta kunde bidra till och vara avgörande för att behandlingen av människor i England och USA med posttraumatisk stress, orsakad av kriget, blev framgångsrik (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, ss. 133-134). Då patienterna genomförde olika aktiviteter i trädgården blev både värk och andra kroppsliga åkommor mildrade. Så även psykiska åkommor som depression och ångest. På så sätt gav behandlingen positiva resultat. Denna behandlingsmetod fick så småningom även gensvar inom andra målgrupper, exempelvis hos personer med psykiska funktionsnedsättningar som autism och Alzheimers sjukdom, hos personer med reumatism och hos människor med hjärt- och lungsjukdom. Trädgårdsvistelse började också användas för personer som blivit utsatta för övergrepp och misshandel. Idag jobbar man även med utomhusvistelse i trädgård för personer i andra sammanhang och med andra utmaningar, exempelvis inom kriminalvården. Också utomhuspedagogik som vuxit fram ur detta tankesätt ger barn och ungdomar med inlärningssvårigheter nya förutsättningar att ta till sig kunskap.

Även Kaplan och Kaplan forskade under 1970- och 1980- talen om fördelarna med utomhusvistelse i naturmiljöer. De studerade framförallt platsen för återhämtning efter utmattning och restorativa upplevelser i naturen. Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, ss. 134-135) tar upp Kaplan och Kaplans begrepp *riktad* och *spontan uppmärksamhet*. I dagens samhälle använder vi den *riktade uppmärksamheten* mycket, vilket innebär att man koncentrerar sig på att utföra något, exempelvis skrivbordsarbete. Detta kräver att människan anstränger sig eftersom hjärnan måste sortera och prioritera information. Således tröttnar denna typ av uppmärksamhet ut den psykiska energin. Den *spontana uppmärksamheten* däremot kräver mycket liten ansträngning och aktiveras mest då människan befinner sig i naturen. Denna uppmärksamhet innebär att vi förutsättningslöst upptäcker saker, exempelvis en fågel som rör sig i en buske. Det är just denna *spontana uppmärksamhet* människan behöver mer av då hen ska återhämta sig. På detta sätt spelar naturen en stor roll för hur människans mående och hälsa är.

Det är inte ovanligt att alla människor någon gång känner sig mentalt uttröttade. Detta sker i olika situationer och kommer bland annat till uttryck genom svårigheter att rikta sin uppmärksamhet till något som måste göras samt irritation och otålighet vilket kan leda till impulsivitet, risktagande och dumma misstag. I sådana lägen kan lugna platser erbjuda möjlighet till rekreation och ny energi genom upplevelser med sinnen. Många söker sig till naturen för att finna dessa platser och att låta sig fascineras av naturens spel. Naturen erbjuder möjlighet att få förnimmelsen av att vistas "i en annan värld" för ett litet tag. I denna förnimmelse och vistelse sker återhämtning då miljön på många sätt skiljer sig från den miljö där personen blivit mentalt uttröttad. I naturen finns ett helt annat innehåll och andra saker som fångar människans uppmärksamhet. Även trädgårdsmiljöer kan i många fall tillgodose dessa typer av upplevelser, även under vinterhalvåret (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, ss. 9-21).

Vistelse i trädgårdsmiljöer kan enligt både miljöpsykologin, landskapsarkitekturen, medicinen och trädgårdsterapin, göra att en person som mist en positiv syn på sig själv kan hitta tillbaka till den och det egna självförtroendet i att klara av saker, menar Grahn och Stigsdotter (2002,

ss. 61-68). Detta genom att både låta sig hänföras av alla intryck som trädgården kan ge via sinnena, och att aktivera sig med olika trädgårdssysslor där. För att effekten ska bli så positiv som möjligt för besökaren är det viktigt att det finns en balans mellan att ”bara vara” och att utföra aktiviteter, vilket personer med särskild kompetens kring den målgrupp trädgården designas för kan bidra med till landskapsarkitekten. Dessutom menar författarna att trädgården kan tillföra något till besökaren som byggnadsarkitektur inte kan på samma sätt, nämligen tiden.

Utomhusmiljön och inomhusmiljön stimulerar våra sinnen på olika sätt och således kan till exempel vistelse i en trädgård och sinnesupplevelserna göra att vi får en avkopplande paus mitt i vardagen enligt Bengtsson (2003, s. 66).

Jergeby skriver i Olsson et al. (1998, s. 144) att tid har blivit en bristvara i dagens samhälle. Alla aktiviteter i människans vardag sker på olika platser, vilket betyder att mycket av tiden går åt till transport däremellan. Samtidigt gör människorna sitt bästa för att hela tiden få loss ny tid till nya aktiviteter med hjälp av nya hjälpmedel. Dock menar Jergeby (1998, s. 144) att vårt behov av gröna miljöer inte blir mindre av vårt ”splittrade levnadssätt”.

Utan möten med naturen också i vardagen mår vi inte bra. Vi behöver möta det gröna runt knuten på våra bostäder, i grannskapet, utefter vägen där vi reser i bil eller på cykel, längs stråken vi väljer att gå i förorten eller stadskvarteren då vi ska uträtta ärenden. Vi behöver också ha det gröna utanför fönstret på våra arbetsplatser. När vi har tillgång till detta förbättras vår hälsa och vårt välbefinnande.

(Jergeby i Olsson et al. 1998, s. 144)

Enligt Hartig i Johansson och M. Küller (2005, ss. 263-268) har utbrändheten under de senaste åren ökat. I och med detta har även det allmänna intresset för återhämtning väckts. För att förebygga denna typ av diagnos är det viktigt för hälsan, och i det långa loppet även den personliga utvecklingen, att människan regelbundet återhämtar sig från mental utmattning. Då många människor idag bor i staden sker återhämtningen på olika sätt. Det faktum att boende och vistelse i en stad kan i sig vara tillräckligt för att människan ska behöva återhämta sig. I huvudsak har forskningen hittills riktat sitt fokus mot människor som har möjlighet att ta sig ut till naturområden utanför staden för rekreation. Dock påpekar Hartig (2005, s. 268) att det kan vara svårt för andra som bor i staden och som inte har samma möjligheter att av olika anledningar enkelt få tillgång till naturmiljöer.

## Utomhusvistelse och sinnesupplevelser för barn

Det finns mycket litteratur som beskriver fördelarna för barn att vistas utomhus i bra miljöer. Refshauge, Stigsdotter och Cosco (2012, s. 396) skriver att tillgängligheten till lek i naturen främjar barns utveckling och hälsa. Bland annat är det bevisat att barn med en omväxlande utomhusmiljö på sina förskolor har bättre motorik och koncentrationsförmåga än de barn som går på förskolor där det är en mera enformig utomhusmiljö (Sandberg 1999, s. 6). Barn får genom daglig utomhusvistelse en bättre hälsa och utveckling samtidigt som de skapar en relation till naturen. Denna relation är mycket viktig för att de som vuxna ska känna en samhörighet med naturen och genom den ett ansvar för planeten. Då mycket av barnens tid idag på olika sätt spenderas i artificiella miljöer blir utomhusvistelsen än viktigare. I och med detta bör även de upplevelser barnen får utomhus vara starkare. Eftersom en av de platser barnen vistas på mest i sin vardag är skolan är det essentiellt att det där finns naturliga miljöer

där barnen kan använda sina sinnen och få starka naturupplevelser enligt Cosco och Moore (2009, s. 160). Just att barn vistas i verkliga, fysiska miljöer beskrivs som mycket viktigt även av Björklid i Johansson och M. Küller (2005, ss. 142-143). Detta då barnen genom lek och rekreation utomhus kan använda alla sina sinnen och upptäcka omgivningen med kroppen. Leken är enligt Björklid (2005, ss. 142-143) nyckeln till det informella lärandet och utforskandet. Mårtensson (2004, ss. 110- 111) understödjer också detta resonemang då hon skriver i sin avhandling att barns kontakt med den fysiska omgivningen sker genom att de interagerar med den, upplever den med sina sinnen och låter känslor uppfylla dem i samband med detta.

Liksom Cosco och Moore (2009, s. 160) tar Maria Nordström i Olsson et al. (1998, s. 8) upp att den natur barnen dagligen vistas i finns på skolgården, men även förskolegården, fritidsgården och lekplatserna i kvarteren runt hemmet. Således är det där barnen ska utvecklas och på så sätt ställs det krav på dessa miljöer att de stimulerar till lek, ger utmaningar och utrymme för olika stämningar. Gunilla Lindholm skriver i Olsson et al. (1998, s. 31) om sina undersökningsresultat av svenska skolgårdar. En av slutsatserna hon presenterar är att skog är en gynnande kvalitet i dessa miljöer då fotbollsplaner och klätterställningar, som erbjuder ”förprogrammerade aktiviteter” inte motsvarar alla önskemål som finns för skolgårdsmiljön. Många barn uppskattar till exempel att kunna bygga kojor och undersöka naturens material.

Något som dock begränsar barns tillgång till sin omvärld är trafiken. Detta är enligt Björklid i Johansson och M. Küller (2005, ss. 142-143) ett problem då barnen inte vill hänvisas till särskilda platser i staden utan kunna vara en del av hela stadsrummet. Mårtensson (2004, ss. 14-15) menar att barns utevistelse och utomhuslek även är beroende av hur familjens vardag ser ut. Således kan också vägen till och från skolan och förskolan ses som ett tillfälle till utevistelse enligt författaren.

## Utomhusvistelse och sinnesupplevelser för sjuka och äldre

Då välbefinnandet ökar och hälsotillståndet förbättras av att vistas utomhus är en del i vården och rehabiliteringen av äldre och funktionshindrade just utomhusvistelse. Att detta fungerar visas i ett projekt som tas upp i Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, s. 96). I Bengtsson (2003, s. 15) tar författaren bland annat upp vikten av en trevlig närmiljö, speciellt då man har svårt att förflytta sig och har stort hjälpbehov. Då blir utsikten från ett fönster mycket värdefull. På så sätt kan personen följa händelser i naturen och betrakta människor. För personer med dessa svårigheter och behov kan även balkongen vara viktig för att man ska kunna uppleva ljud, frisk luft och dofter. Även Sandberg (1999, s. 6) tar upp att patienter tillfrisknar fortare, har mindre ont och är mindre deprimerade enbart genom att få utsikt från ett fönster mot ett naturlandskap eller en park. Vyer kan även påverka viljan att gå ut (Bengtsson 2003, s. 70).

Naturen ger även trygghet och stabilitet till äldre och sjuka människor enligt Sandberg (1999, s. 7) som också menar att sambandet med naturen blir tydligare för människan då hen är i kris eller befinner sig i ett utvecklingsskede eller uppbrott.

Ju äldre en person blir desto mer frekvent håller den sig i närheten av hemmet och rör sig hellre i miljöer som känns trygga och bekanta än att bege sig iväg för att upptäcka platser längre bort (Jergerby i Olsson et al. 1998, ss. 148-149). Således påpekar Jergerby (1998, ss. 148-149) vikten av att bostadsmiljön och andra närliggande platser och funktioner erbjuder

såväl gröna som sociala upplevelsevärden. Det är extra viktigt för både äldre och funktionsnedsatta att deras närmiljö är upplevelserika och trygga, då de är begränsade i att transportera sig längre sträckor.

## Vad människor önskar av nära, gröna miljöer

Vi önskar mycket av våra parker, städernas offentliga gröna rum. Enligt forskning som tas upp i (Olsson et al. 1998, ss. 198-200) efterfrågas både organiserad, genomtänkt och välskött växtlighet och vildare växtlighet med stor mångfald och mystik. Förutom detta betyder parkerna också mycket mer för en stad. De visar ofta något om stadens historia samtidigt som växtvalet på sätt och vis beskriver platsen och dess förutsättningar. Olsson (1998, ss. 198-200) hävdar att parker behövs mer nu än någonsin då många människor bor i stadsmiljö och att behovet av grönska då blir större.

Att se träd, buskar och blommor, att upptäcka fåglar, fjärilar och andra djur, att få frisk luft och höra vind och andra naturljud är sådant som såväl människor i allmänhet som äldre och funktionshindrade prioriterar högst för sin utevistelse enligt en undersökning som presenteras av Bengtsson (2003, s. 14).

## Gestaltning av gröna restaurativa miljöer

Enligt Tuan (1979, ss. 99-100) har arkitekten en stor betydelse för vad människan upplever i staden. I sin yrkesroll har arkitekten möjlighet att styra människornas upplevelser genom sinnen och känslor i olika miljöer. Genom detta kan arkitekten även styra vart besökare riktar sin uppmärksamhet. Ofta är detta mot något vackert eller storslaget.

Kaplan, Kaplan och Ryan (1998, ss. 9-21) skriver om olika faktorer i miljön som samspelar och påverkar människans upplevelse och uppfattning. Minsta lilla förändring av någon av faktorerna kan märkas och påverka besökarens uppfattning om platsen. Dessa faktorer är "*coherence*" (sammanhang), "*complexity*" (komplexitet), "*legibility*" (läsbarhet) och "*mystery*" (mystik)<sup>1</sup>. Sammanhang handlar om hur miljön är organiserad och då fördelaktigt på ett lättöverskådligt sätt så att besökaren utan problem kan definiera olika typer av ytor på den aktuella platsen. Detta kan förstärkas genom att designa in återkommande element, både växter och mönster. Komplexiteten handlar om variation i komponenter och arter. För besökare finns mycket att upptäcka på komplexa platser. Finns det stor variation på platsen kan den vara mycket komplex och då ofta dåligt organiserad. Dock menar författarna att platser kan vara både komplexa och väl organiserade. För att besökare ska kunna orientera sig på platsen är det viktigt att platsens läsbarhet är tydlig. Det handlar om landmärken och speciella kännetecken. Mystik handlar om att besökaren känner en önskan om att upptäcka och undersöka en plats. Denna vilja och känsla grundar sig i att personen anar att det finns mer att utforska. Lätt skymmande vegetation och svängda stigar kan skapa denna känsla. Ju tydligare landskapets sammanhang och läsbarhet är; en välorganiserad och begriplig miljö, desto bättre kan människan läsa av den. Ju mer komplex och mystisk en plats är däremot, desto mer spännande tycker ofta besökaren att platsen är, eftersom det då finns en stor variation mycket att upptäcka (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, ss. 9-21).

---

<sup>1</sup> Författarens egen översättning

De typer av miljöer som är mest uppskattade är parkliknande platser med utspridda träd och någorlunda slätt underlag, exempelvis klippt gräs. Trädsort och underlagstyp kan variera, det påverkar enligt författarna inte den positiva upplevelsen av denna typ av miljö. Dessa platser upplevs som inbjudande och det är tydligt vart besökaren kan rikta sitt fokus. De miljöer som inte upplevs lika positiva är stora, öppna landskap och stängda, täta landskap. I de öppna landskapen finns mycket lite variation och således väldigt lite att upptäcka för en besökare då hen har utblick över i princip hela ytan från en punkt. Detta skapar inget intresse hos besökaren, det finns helt enkelt för lite att undersöka och upptäcka vilket resulterar i att ytan upplevs som enförmig. Motsatsen; element i form av exempelvis tät vegetation eller höga jordvallar som hindrar upptäckandet och blockerar vyer i landskapet, är inte heller särskilt populärt. På denna typ av platser är det svårt för besökaren att skaffa sig en överblick och således kan hen känna sig förvirrad och orolig för att komma vilse (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, ss. 9-21).

För att besökare till en trädgård ska känna sig trygga och kunna njuta av en stunds avskildhet och lugn är det enligt Grahn och Stigsdotter (2002, ss. 61-68) viktigt att trädgården omges av någon form av gräns mot omvärlden, till exempel en häck eller mur eller ett staket. Trädgården i sig bör vara uppbyggd likt ett eller flera rum med tak, väggar och golv, vilka kan bestå av olika material och komponenter. Dock påpekas att uppbygganden huvudsakligen bör bestå av så mycket levande växtmaterial som möjligt då det talar till människans sinnen på ett annat sätt än statiska material. Detta motiveras med att växtmaterial lever och är ständigt föränderligt då det förändras i takt med årstidsskiftningar och väder. Dessutom förändras deras karaktär och storlek med tiden. Trädgården kan under hela året ge besökaren känslor av lugn, lust och liv och med sin skönhet väcka många minnen och känslor.

En gestaltungsaspekt som tas upp i Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, s. 96) är hur viktigt och givande det kan vara för en park som ska anläggas att det i planeringsfasen redan etableras ett samarbete mellan eventuell vårdpersonal och landskapsarkitekt. Detta för att tillsammans kunna hitta och ta tillvara på och förstå fler möjligheter i den tänkta anläggningen och redan i gestaltningen kunna ta hänsyn till fler personliga förutsättningar och på så sätt få ut större värde av parken som färdigställd.

I Sandberg (1999, s. 25) presenteras en lista i punktform för vad som kan tas i beaktande då parker med hög tillgänglighet skall anläggas. Då en del av dessa punkter handlar om hur människan med hjälp av design för upplevelser med sinnen, och hur sinnena med hjälp av den information de kan ge ökar tillgänglighet på en plats, är dessa högst aktuella att presentera i detta arbete. Bland andra följande punkter tas upp:

- För synskadade bör gångvägarna ha en gräns mot omgivande ytor som man kan känna med orienteringskäpp, t.ex. räcke eller kantsten. [...]
- Orienteringspunkter. För synskadade kan det vara något som känns, t.ex. avvikande struktur på markbeläggningen, något som hörs, t.ex. en fontän, eller kanske en växt med speciell doft. [...]
- Plantera växter som bjuder på upplevelser alla årstider. Tänk på deras doft och utseende, om de rasslar eller susar i vinden och om de lockar till sig fjärilar eller fåglar.

(Sandberg 1999, s.25)

## Introduktion till sinnesupplevelse i utomhusmiljön

Den omgivande miljön innehåller mycket information som människan uppfattar med sina sinnen (Bell 2001, s. 59). Denna information kommer från såväl landskapet som från människorna som vistas i det (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, ss. 9-21). Enligt Bell (2001, s. 59) måste vi selektivt bearbeta informationen då miljön som omger oss innehåller mer information än vad vi kan uppfatta samtidigt. För att uppfatta informationen är upptäckande viktigt, dels för att människan ska kunna orientera sig, men också för att hen ska kunna hitta strategier för hur hen kan använda miljön så att de mål hen bär med sig till platsen ska kunna uppfyllas. Dels handlar det också om att skapa ett förtroende för och en känsla av säkerhet i sin miljö (Bell 2001, s. 59; Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, ss. 9-21). Miljöer som är uppbyggda på ett särskilt sätt eller innehåller vissa för miljön typiska attribut är lätta att läsa och ger snabbt människan information om miljöns syfte och funktion (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, ss. 9-21). Bell (2001, s. 59) menar också att exempelvis könsroller och socioekonomisk status spelar roll för vad man upplever.

Elam (2005, ss. 227-232) lyfter också upp det faktum att olika faktorer spelar roll för hur människan uppfattar sin omvärld. Dels handlar det naturligtvis om olika fysiska förutsättningar att använda olika sinnen, då vi alla är olika, men även om hur vi tänker och hur vi påverkas av samhällets rådande attityd till vilka sinnen som ska stimuleras. Historiskt sett och fortfarande idag är det nästan alltid synen och hörseln det designas för i olika offentliga sammanhang. Synen och hörseln har/förknippas med estetik och konst medan det mycket mer sällan designas för känseln, smaken och lukten som inte förknippas med estetik på samma sätt. Vidare skriver Elam (2005, ss. 227-232) att perceptionen bygger på vad en person är uppväxt med och har skolats att uppfatta. Således kan olika personer uppfatta olika saker då de personliga erfarenheterna leder dem till olika slutsatser och informationen tolkas på olika sätt.

Sinnena uppfattar omvärlden var för sig men ger oss en samlad bild av den, och kan förmedla en känsla. Ackerman (1990, se Christensson 2015, s. 12) menar att alla sinnen används då människan betraktar någonting. Även om det är synen som skådar vyn eller föremålet, gör informationen från de övriga sinnena att människan får en upplevelse. Något som har potential att stimulera alla sinnen är växter, enligt Bengtsson (2003, s. 56). Synen blir stimulerad av växternas färg och form. Hörseln blir stimulerad av fågelkvitter från de fåglar som lockas till växterna och av hur bladen susar och rör sig i vinden. Växter och trädstammar kan också ge upplevelser genom känseln, till exempel genom bladens eller barkens struktur. Genom att känna dofter från växterna stimuleras vårt luktsinne samtidigt som det kan påminna om händelser ur ens liv. Fukt och bär som växer i trädgården inbjuder till att smaka, så även kryddor och rotfrukter. Växter ger också en anledning för människor att engagera sig i aktiviteter utomhus. Genom sinnena får människan även information om årstidsskiftningar, dygnsrytm och väder. Detta skapar en koppling till och medvetenhet om livets gång (Bengtsson 2003, s. 66).

### Synen

När synen används är den första sinnesförmågan en bildföljd av ljus som når receptorcellerna i ögat. Bildföljden grundar sig på människans medvetenhet och värdering av sin omgivning. I steget därefter uppfattar människan sin omvärld genom att de komplexa stimuli som kommer via sinnesupplevelserna bearbetas och tolkas i hjärnan (Bell 2001, s. 57). Dock är människan färgad av förväntningar, erfarenheter och mål då hen kommer till en plats och genom de kognitiva processer som sker i hjärnan då ögonen skickar information för bearbetning och tolkning, involveras även erfarenhet och minne i processen. Det är således



mycket information människan erhåller genom synen och på grund av att vi inte kan bearbeta all information samtidigt blir vart uppmärksamheten riktas också avgörande för vad människan ser. Då människan söker efter exempelvis ett objekt utan att veta dess utseende sedan tidigare, finner hen det snabbare om objektet har en speciell färg eller tydlig plats i rummet (Wolfe et al. 2015, s. 233). Att göra objekt tydliga kan således hjälpa designern att få betraktaren att rikta uppmärksamheten åt ett visst håll.

En stor del av det vi uppfattar via synen är färger omkring oss. Våra personliga åsikter kring färger liknar varandra även om de är olika. Detta hävdar Sivik i Johansson och M. Küller (2005, ss. 62-64). Blått, rött, grönt, violett, orange och gult, visar resultat av flera studier, är i nämnd följd den rangordning som vuxna människor placerar färgerna från mest omtyckt till minst. Sivik (2005, ss. 62-64) tar även upp resultat av studier om färg gjorda under 1900-talets senare decennier. Dessa visar bland annat att det är färgens innehåll av svart eller vitt och om kulören är stark eller svag som avgör om människan tolkar den som lugn eller pigg eller glad eller ledsen. Vidare beror bedömningen på om färgen är varm (spektret mellan gult och rött) eller kall (spektret mellan blått och grönt), kulörtonen i färgen samt vilket nyansläge inom färgtriangeln den har.

R. Küller fortätter på färgtemat och skriver i Johansson och M. Küller (2005, s. 94) att hjärnan aktiveras av varma och starka färger och särskilt om färgerna visas i mönster med stora kontraster. Enligt författaren minskar däremot aktiveringen av gråa och blåa färger. R. Küller (2005, s. 94) drar slutsatsen att aktiveringen hos personer faktiskt skulle kunna styras i olika miljöer med hjälp av färger.

## Hörseln

Wolfe et al. skriver (2005, s. 262) att ljud bildas då objekt vibrerar och skapar vågor som kan sprida sig ut över stora områden. Vågorna blir otydligare ju längre ifrån ljudkällan de kommer. Då vi hör kommer ljudvågor in i örat och omvandlas där till nervsignaler i innerörat (Wolfe et al. 2015, s. 289). Dessa tolkas sedan av hjärnan. Alla ljud omkring oss som ger oss information om omvärlden genom hörseln kommer till örat i en enda våg. Detta gör att lyssnaren aktivt får försöka urskilja olika ljudkällor från varandra (Wolfe et al. 2005, s. 319). För att kunna bedöma avstånd till samt ljudkällans placering behöver människan använda båda sina öron, på samma sätt som hon använder båda sina ögon för att kunna bestämma djup och avstånd till olika objekt. Detta då det ena örat är närmre ljudkällan än det andra och uppfattar tryck och intensitet i ljudet som sedan skickas vidare till hjärnan för tolkning (Wolfe et al. 2015, s. 292).

Wolfe et al. (2005, s. 318) menar att mänskligt tal, musik och andra naturliga ljud har en harmonisk struktur i sitt ljud som lyssnare är speciellt bra på att uppfatta. Buller däremot, som omger oss idag, speciellt i staden, är inte hälsosamt för människan (Bell 2001, s. 138). Det är en av de stressfaktorer i miljön som påverkar människors hälsa snarare på kort sikt än i det långa loppet. Människor kan vänja sig vid buller; för dem som bott i bullriga miljöer länge blir bullret knappt märkbart. Författarna konstaterar att buller kan skada och påverka oss på många olika sätt varav det kanske mest förekommande är irritation vilket påverkar oss oberoende av vilken typ av ljudkälla bullret kommer ifrån. Irritationen leder också till att den bullerutsatte upplever en otålighet och känner sig olycklig (Bell 2001, ss. 144-147). Trafik från vägar och järnvägar och flyg är en av de största källorna till buller (Boverket 2016).

Det är inte bara i särskilt anlagda parker och trädgårdar som det är relevant att jobba med upplevelsen av landskapet genom sinnena utan även i gaturummet där många människor rör

sig. För detta presenterar Pettersson (2016) ett förslag på Hållbar stads hemsida. I stort sett har Pettersson (2016) infallsvinkeln att just minska bullret i staden. Ett sätt att angripa problemet är att arbeta med ljudabsorberande vägmaterial, och ett annat sätt som Pettersson (2016) i denna text särskilt förespråkar, är att använda grönska tillsammans med strävbågar (valvliknande bågar) längs gatorna i staden. Detta då grönska har förmåga att absorbera visst buller samtidigt som det ger andra fördelar såsom biodiversitet och luftrening. Också dagvattenhanteringen i staden skulle kunna avhjälpas om strävbågarna ledde takvattnet från omgivande byggnader till regnbäddar. En annan av fördelarna med detta är att hastigheten på fordonstrafiken också skulle kunna sänkas.

Ofta önskas det tystnad i trädgårdsmiljöer för att skapa möjlighet för lugn och ro, men det finns även platser där ljud av olika slag från omgivningen är välkomna, då de har möjlighet att motverka tristess. Det kan exempelvis handla om boenden för äldre (Bengtsson 2003, s. 62).

## Känseln

I huden sitter särskilda känselreceptorer som hjälper människan att förstå sin omgivning genom den information de förmedlar. I denna process är hela kroppen inblandad (Ackerman 1990 se Christensson 2015, s. 11). Vi använder känseln för att identifiera objekt på ett sätt som inte kan ses eller höras. Ofta används känseln mer i vardagssysslor än andra sinnen då många aktiviteter sker med rutin och utan särskild eftertanke enligt Wolfe et al. (2005, s. 390).

Synen kan ge information om objekt som finns långt ifrån, likaså hörseln och lukten. För att kunna använda känseln däremot måste människan vara nära objektet och ha direktkontakt. Således måste människan agera genom att känna på saker för att lära sig om sin omvärld på ett annat sätt än upptäckande av världen genom övriga sinnen, då signalerna på ett annat sätt kommer till en. Genom känseln får människan information som handlar om ett objekts vikt, form, temperatur och material med mera (Wolfe et al. 2015, s. 424). Ofta kompletterar känseln synintrycken på så sätt att människan genom att känna på något antingen kan bekräfta eller avvisa en föreställning om hur något ska kännas (Elam 2005, ss. 227-232). Känseln varnar också människan då något gör ont (Wolfe et al. 2015, s. 424).

## Lukten och smaken

Människan har två kemiska upptäckssystem som upptäcker molekyler i luften respektive på tungan; lukten och smaken (Wolfe et al. 2015, s. 427). Nästan alla lukter som luktsinnet stöter på är blandningar av olika dofter och även om människan enligt författarna potentiellt kan upptäcka över en trillion lukter, är det svårt att analysera de kemiska komponenterna i doftblandningarna (Wolfe et al. 2015, s. 464).

Då människan upptäcker en lukt är den första bedömningen som sker om personen gillar den eller inte. Detta beror i sin tur på om personen upplever lukten som behaglig, hur pass van hen är vid den samt dess intensitet. Författarna menar att åsikterna om olika lukter är inlärt och inte medfött. Vidare spelar den känslomässiga kontexten roll för om lukten kommer att gillas eller inte; är den bra kommer den att gillas och vice versa (Wolfe et al. 2015, s. 465).

Luktsinnet är ständigt igång och har till motsats från exempelvis synen som kräver ljus, inga krav på särskilda förutsättningar för att fungera. Det är också det av människans fem sinnen som tydligast hänger ihop med minnet då dofter får människan att associera till olika minnen redan innan hen har hunnit analysera dofterna (Ackerman 1990 se Christensson 2015, s. 11).

Det finns dofter som många människor uppfattar som otrevliga, exempelvis rökluft från cigaretter. Bengtsson (2003, s. 65) skriver om vikten av rökfria platser i utemiljön så att flera ska känna sig inkluderade och intresserade av att vistas där.

Då det kommer till smaken är den på sätt och vis nyckeln till vår överlevnad. Det är smaken som avgör om de molekyler som stoppas i munnen innehåller viktig näring eller om de är giftiga (Wolfe et al. 2015, s. 467).

## Referensplatser

I följande avsnitt kommer utvalda referensplatser att presenteras. Platserna har valts ut genom att jag funnit information om dem på olika ställen i den studerade litteraturen. De är utspridda över hela Sverige och några av dem ligger i anslutning till boenden för äldre och sjuka människor. Fotografier från trädgården vid Ribbingska sjukhemmet visas i ett kollage efter beskrivningen av platsen. Det presenteras därefter även ett exempel på en förskola, Målarstugan, där man omvandlat utomhusmiljön för att ge möjlighet till upplevelser genom alla sinnen.

I centrala Enköping ligger Klosterparken, en anläggning inspirerad av områdets historia som besöks och uppskattas av många människor och av dem en hel del med funktionshinder (Sandberg 1999, s. 13). I parken finns en å och längs med den frodig växtlighet som ger besökaren många olika sinnesupplevelser. För att besökaren ska kunna titta, känna och lukta på perennerna är de placerade i olika höjd. Vattnet och träden lockar många fåglar som med sina naturljud ger liv till parken och behagliga ljudupplevelser för besökaren. Enligt Sandberg (1999, ss. 15-17) är växtligheten väl genomtänkt i parken, både då det gäller de estetiska värdena och rent praktiskt med vad som fungerar i olika lägen och under olika delar av året.

I Enköping ligger också Fridegårdsparken som är ett annat exempel varifrån inspiration kan hämtas för gestaltning för olika sinnen (Sandberg 1999, s. 20). Här har arkitekten till exempel designat in en brunn med porlande vatten. Detta ljud kan, förutom att det har en rogivande verkan, hjälpa den som har nedsatt syn att orientera sig i parken. För den som ser ger mjuka mattor av olika perenner såsom waldsteinia, astilbe och nävor en vacker parkupplevelse genom synen. I parken finns även många exotiska träd och ett 70-tal andra växtarter att fascineras av och upptäcka, exempelvis buskpion, pärlbuske och magnolia. Man har också arbetat med markmaterialen i form av olika beläggningar, dels ojämn gatsten och dels tegel för att hjälpa och guida parkbesökare med nedsatt syn. Dock gör detta det svårare för de parkbesökare som är rörelsehindrade då ojämn gatsten försvårar deras framkomlighet. Enligt Sandberg (1999, s. 20) skulle det varit lämpligt om de stora ytorna där man rör sig hade varit så jämna som möjligt och de lite mindre dekorationsytorna där folk inte rör sig på samma sätt, något ojämnare så att framkomligheten i parken för de rörelsehindrade skulle bli bättre. På detta sätt hade möjligheten att orientera sig underlättats för de synskadade.

Doftlundan i Örebro beskrivs också i Sandberg (1999, ss. 23-24). Denna anläggning uppfördes särskilt för synskadade elever och av den anledningen betonades inför anläggningen vikten av att lunden inte skulle vara alltför komplicerad att vistas i. Det var också viktigt att besökarna skulle kunna känna sig trygga på platsen och i lugn och ro kunna

träna sig på att hitta, samtidigt som de hade möjlighet att uppleva växternas olika egenskaper och dofter. Då doftsinnen skulle komma att få större fokus eftersom synintrycket inte skulle vara lika centralt blev det också viktigare att i designen av lunden även tänka på hur dofterna samspelade, så att någon doft inte skulle dominera eller utgöra besvär för känsliga eller allergiker.

Runt om i Doftlunden finns murar som den besökande både kan stödja sig mot och med hjälp av känselkäpp följa, och på så sätt ta sig runt i lunden. Dessa distinkta kanter och en fontän med rinnande vatten är särskilt inplanerade på platsen för att hjälpa besökarna att orientera sig. Blommor och kryddor runt om i lunden växer på bekväm höjd så att besökare ska kunna dofta och känna på dem och kanske även kunna ta ett litet blad och smaka. På så sätt får besökaren använda och uppleva platsen med alla sina sinnen.

I rabatterna växer kryddor som kummin, citronmeliss, fänkål, lavendel, krusmynta och luktklöver och väldoftande perenner. Runt om i lunden växer även vedartade växter med olika karaktär på blad, grenar och frukter och i vissa fall även här härlig doft.

Då växterna i Doftlunden kommer igång först under sommaren när den tänkta målgruppen med synskadade elever har sommarlov, blir säsongen kort. Den hade dock kunnat förlängas om en kombination av växter och olika material och former hade designats in i rabatterna enligt Sandberg (1999, ss. 23-24).

En annan omtalad trädgård som är gestaltad speciellt för sinnesupplevelser är Sinnenas trädgård i Sabbatsbergsområdet intill Vasaparken i centrala Stockholm (Sandberg 1999, ss. 152-154). Här finns också, precis som i flera tidigare beskrivna parker porlande vatten, växter som ger olika dofter och möjlighet till upplevelser med känslan i form av olika form, struktur och färg på växterna. Här ser man flera nyttor med trädgården. Då de boende i området mest är äldre människor med demenshandikapp är en viktig del av trädgårdens nytta att stimulera de besökandes sinnen och på detta sätt ge dem associationer och minnen. I och med detta väcks också tankar och känslor.

I trädgården växer lammörön, kryddor, rosor och lavendel som ger upplevelser för såväl känsel som doft. För att stimulera smaken växer hallon och smultron på behaglig höjd som besökaren kan stoppa i munnen, och för hörseln och synen finns olika prydnadsgräs som både prasslar i vinden och är vackra även under höst och vinter. För att ge trädgården värden under olika årstider finns även lökar, växter som blommor på bar kvist, växter med härliga höstfärger såsom rådhussvart och lönn och exempelvis ormhassel vars växtsätt väcker tankar och känslor även under vintern (Sandberg 1999, s. 153). Även i Olsson et al. (1998, s. 135) lyfts trädgårdens stora kvalitet med genomtänkta upplevelsevärden under hela året fram. De för de olika årstiderna unika upplevelserna som växterna i trädgården ger genom doft, färg och form förstärker upplevelsen hos besökaren av den aktuella årstiden (Olsson et al. 1998, s. 135), vilket underlättar tidsorienteringen då de besökande lätt på detta sätt kan följa årstidernas skiftningar (Sandberg 1999, s. 153).

Även Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, ss. 57-58) beskriver Sinnenas trädgård. I denna bok beskrivs tankarna bakom valet av underlag, som varierar av gräs, grus och bark. På detta sätt får besökaren utmaningar med olika svårighetsnivå och därigenom också olika upplevelser och minnesupplevelser kopplade till detta.

”Jag uppmanar de boende att ta av sig skorna och känna gräset under fötterna. Ängen slås med lie och hässjan bygger vi tillsammans. Det doftar gott om den nyslagna ängen och då är det lätt att föreställa sig att man befinner sig någon annanstans än mitt i Stockholm.” (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 58)

Samtliga författare vars litteratur presenterats och som beskrivit Sinnenas trädgård i Sabbatsberg, har tagit upp och beskrivit grindarna till trädgården. Genom att de har samma gula färg som byggnaderna fyller de en guidande funktion i trädgården, så att en eventuellt förvirrad besökare kan hitta hem igen. Vid grinden växer även kaprifol som blommar i gult, och som enligt Olsson i Olsson et al. (1998, ss. 135-136) även hjälper till att guida besökaren genom doftsinnen så att man vet att man kommit tillbaka till startpunkten då man känner igen samma doft som man upplevde då man kom. Runt om i trädgården finns platser i sol och skugga.

Besökarna i Sinnenas trädgård har möjlighet till flera olika sinnesupplevelser då trädgården skiftar mellan olika karaktärer och stämningar. Det finns såväl syrénerså som schersminberså, damm och partier med skogslika karaktärer (Sandberg 1999, s. 153). Bland annat beskrivs i Olsson et al. (1998, ss. 135-136) hur besökaren kan uppleva hur hård mark övergår i mjuk, hur solen och värmen som lyser på kinden övergår i skugga och svalka och hur luktsinnet blir uppfyllt av ”fuktig barkmylla” då de går från den del av trädgården med trädgårdskaraktär till den del som är mera skoglik.

I Sinnenas trädgård hålls även många aktiviteter under hela året som lockar ut de boende i trädgården, till exempel slätter- och skördefest och advent (Sandberg 1999, s. 155).

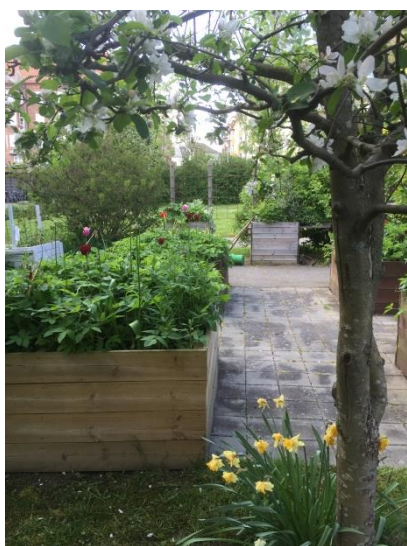
Alnarps rehabiliteringsträdgård är en plats dit personer med utmattningssyndrom söker sig. Då en person fått denna diagnos har hen under lång tid åsidosatt sig själv och som en konsekvens av detta stängt av kontakten med sina sinnen och sin kropp (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, s. 38). I rehabiliteringsträdgården ska de besökande få möjlighet att genom sinnesupplevelser hitta tillbaka till sig själva.

Trädgården är uppdelad i olika delar. I en del kan besökaren ”bara vara” helt utan krav. Där ges besökaren möjlighet till sinnesstimulans och återhämtning. I en annan del kan de besökande vara mera aktiva genom att engagera sig fysiskt med odlingslotter och arbete i växthus. Flera av de växter som finns i trädgården känner de besökande igen sedan tidigare, exempelvis smultron och rosor. Att känna igen växterna gör att ett intresse väcks för växterna hos besökarna och det kan även skapa en känsla av trygghet. Det som odlas i rehabiliteringsträdgården tillreds och äts ofta av besökarna tillsammans. Detta får besökarna att känna sig som en del av ett sammanhang vilket är mycket värdefullt (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, ss. 40-42).

I Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, s. 69) beskrivs även ett exempel från Alnarpsparken. Då en grupp demenssjuka besökte parken stannade de upp och lät sig fascineras av en rabatt full med färgglada dahlior utan någon särskild genomtänkt utformning. Andra mera välkomponerade, genomtänkta planteringar gav inte alls samma reaktioner hos besöksgruppen. Således var det dahliornas starka kommunikation genom sin färg och form som fångade de demenssjuka.

Vid Ribbingska sjukhemmet i Lund finns en trädgård presenterad av Schmidtbauer, Grahn och Lieberg (2005, ss. 69-71) där man jobbat utifrån samma tanke som erfarenheterna av de demenssjukas besök i Alnarpsparken gav. Runt om i trädgården växer massor av annueller som ger trädgården en färgsprakande ton och genom att växterna blir så tydliga med sina

starka färger, behövs inte mycket koncentration hos besökaren för att uppfatta dem. Således blir den som besöker trädgården också medveten om att det finns mer att se längre fram och får på så sätt en lockelse och anledning att fortsätta sin promenad. På ett annat ställe i samma trädgård står buddlejor på båda sidor av gången och skapar ett valv. För besökare i rullstol ger buddlejorna en uppskattad upplevelse via känseln då de passerar under/genom dem då blommorna smeker kinderna. En annan fördel med detta är att för såväl sittande som stående personer hamnar de fjärilar som flyger till blommorna i ögonhöjd. Där finns också vidjehortensia i trädgården vars runda blomställningar är populära att hålla mellan händerna. Vid det besök som gjordes på platsen kunde även konstateras att flera av gestaltningslösningarna från tidigare beskrivna platser också återkom här. Se figur 1-7 nedan.



(Figur 1: Upphöjda planteringsbäddar så att de boende kan komma nära växterna, Foto: Olivia Thörn, 2016)



(Figur 2: Färgglada blommor som fångar intresse, Foto: Olivia Thörn, 2016)



(Figur 3: Precis som i Alnarps rehabiliteringsträdgård finns här växter som känns igen sedan tidigare, Foto: Olivia Thörn, 2016)



(Figur 4: Växter som erbjuder doftupplevelser, Foto: Olivia Thörn, 2016)

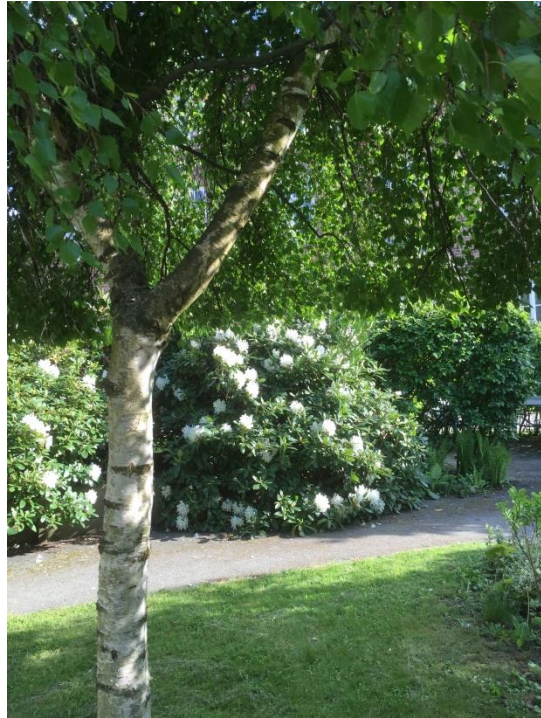


(Figur 5: Växter som erbjuder smakupplevelser, Foto: Olivia Thörn, 2016)





(Figur 6 (ovan): Design som ger besökaren en upplevelse genom hörseln i form av porlande vatten,  
Foto: Olivia Thörn, 2016)



(Figur 7 (t.h.): Design som ger besökaren en upplevelse genom hörseln i form av susande björklöv,  
Foto: Olivia Thörn, 2016)

I Lund ligger en förskola som heter Målarstugan, vars utomhusmiljö ständigt förändras för att bli till det bättre ur barnens synvinkel. Den tidigare 70-tals präglade dagisgården med olika rum för olika aktiviteter har förändrats till ett lekområde med flera platser med olika karaktär. Här kan barnen leka och deras sinnen blir genom de olika karaktärerna stimulerade och utmanade. Efter förändringarna finns nu en kanal som binder samman två konformade dammar och en färgsprakande trädgård med bärbuskar, fruktträd, kryddor och perenner. Tidigare innehöll denna yta en sandlåda på en stenlagd innegård utan växtlighet. I den lilla trädgården finns under hela året något att se och något som blommar. Det finns också möjlighet till kojbyggen och mys kring en eldstad i en vildare, grön del av förskolegården. Anledningen till denna förändring var ett stort trädgårdsintresse hos personalen och en vägledande tanke om att en god lekmiljö skulle möta barnen. Föräldrarna hjälpte till med förändringarna ett tillfälle varje år vid en så kallad fixardag. Förskolan själv stod för kostnaden av miljöförändringen (Olsson et al. 1998, ss. 54-56).

# Diskussion

All information från den omgivande miljön uppfattas av människans sinnen (Bell 2001, s. 59) och även om sinnen uppfattar olika typer av information, ger de tillsammans en upplevelse (Ackerman 1990 se Christensson 2015, s. 12). För att ge besökare på en plats en angenäm upplevelse som känns värdefull, kan landskapsarkitekten i sin gestaltning skapa möjlighet för intryck genom alla sinnen. Då sinnen dessutom hjälper oss att förstå och orientera oss i vår omvärld är det essentiellt att ha dem i åtanke vid gestaltningen av en plats. Synen, hörseln och doften kan uppfatta intryck utan direktkontakt (Wolfe et al. 2015, s. 424), vilket betyder att även om ambitionen kan vara att erbjuda upplevelser genom alla sinnen finns potential i att erbjuda angenäma upplevelser genom hörseln och doften i större utsträckning än idag i stadsrummet.

För att förstå varför sinnesupplevelser i miljön är så betydelsefulla måste man förstå varför gröna miljöer är viktiga för människan, då det är i dessa miljöer som sinnesupplevelser som kan påverka hälsan positivt erbjuds. Man måste även förstå var miljöerna behöver finnas och därför är detta en stor del av arbetet. Vistelse i gröna miljöer ökar människors hälsa och välbefinnande på många sätt. Det har man känt till och haft nytta av länge i olika sammanhang (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, ss. 133-134). Således är det uppenbart att det är ett ovärderligt inslag i stadsmiljön. Både Jergeby i Olsson et al. (1998, s. 144) och Hartig i Johansson och M. Küller (2005, ss. 263-268) skriver om ett stressigt samhälle där utbrändheten ökar och människan pressar sina scheman för att hela tiden få ut mera tid. Genom det har intresset för återhämtning ökat. Bengtsson (2003, s. 66) menar att sinnen stimuleras på olika sätt inomhus och utomhus och att utomhusvistelse därför kan ge en avkopplande paus. Den växtlighet som finns utomhus erbjuder upplevelser för alla sinnen genom synen, hörseln, känslan, lukten och om växten är ätbar, smaken. Idag spenderas mycket tid inomhus, både av vuxna och barn på jobbet och i skolan. Den *riktade uppmärksamheten*, ett av begreppen som Kaplan och Kaplan myntade och som tas upp i (Schmidtbauer, Grahn & Lieberg 2005, ss. 134-135) kräver stor ansträngning och dominerar i många människors vardag. Således blir behovet av att få rekreation genom *spontan uppmärksamhet* i naturmiljöer, där människan har möjlighet att förutsättningslöst upptäcka genom sinnen, allt större. Även Grahn och Stigsdotter (2002, ss. 61-68) är inne på samma spår då de skriver att människan då hen förlorat den positiva synen av sig själv kan hitta tillbaka till den i trädgårdsmiljöer. Detta talar för att vistelse i gröna miljöer är mycket viktigt för människan idag.

Hartig i Johansson och M. Küller (2005, ss. 263-268) skriver även att bara genom att bo och vistas i staden finns skäl till återhämtning. Vidare varierar det mycket om människor har möjlighet att ta sig ut till större naturområden eller inte och Olsson i Olsson et al. (1998, ss. 198-200) hävdar att parker behövs mer nu än någonsin då så många människor bor i staden. Parker och trädgårdar kan ses som en representant för naturen i staden och därför blir de mycket viktiga inslag för stadsmänniskan. Även i de miljöer människan vistas till vardags behöver det gröna finnas; i närheten av bostaden och jobbet och i de gatumiljöer där man uppehåller sig då man dagligen transporterar sig någonstans, enligt Jergeby i Olsson et al. (1998, s. 144). Mårtensson (2004, ss. 14-15) är inne på samma spår då hon tar upp det faktum att vägen till och från skolan kan ses som ett tillfälle till utevistelse för barn. Det bör inte bli ett "projekt" för människan att ta sig ut i rekreerande miljöer då besöket på så sätt blir mera svårtillgängligt, utan vistelse i gröna miljöer ska kunna vara en naturlig del av vardagslivet. Då intresset för återhämtning finns skulle säkert många människor ta chansen att vistas i rekreerande gröna miljöer vardagligen, om detta erbjöds dem. I detta finns även potential att



skapa miljöer utomhus där människan har anledning att vistas för att utföra dagliga aktiviteter. Exempel på detta som redan finns är utomhusgym, men det skulle även kunna utvecklas till exempelvis utomhuskontor. Dock kan man fundera över om miljön då fortfarande skulle upplevas som rekreerande eller om den skulle börja förknippas med krav istället.

För att människor ska vilja besöka en plats räcker det dock inte att den är rekreerande. Den måste också locka människor att vistas där, vilket den kan göra genom att erbjuda olika värden under hela året. På flera av referensplatserna finns saker att upptäcka under hela året, bland annat i Sinnenas trädgård i form av både färger, dofter och ljud. Således är denna gröna yta betydelsefull hela tiden och inte bara säsongsvis.

De gröna miljöerna som finns i staden har olika karaktär. I parken önskar vi både naturlig och ordnad växtlighet och möjlighet till lugna och rekreerande, men även aktiverande upplevelser (Olsson et al. 1998, ss. 198-200). Det är viktigt att det just finns möjlighet till både lugn och aktivitet för att hälsoeffekten av vistelsen ska bli så positiv som möjligt (Grahns & Stigsdotter 2002, ss. 61-68). En trädgård som är speciellt utformad för att erbjuda denna balans är Alnarps rehabiliteringsträdgård, där målgruppen (människor med utmattningssyndrom) gynnas särskilt av en positiv hälsoeffekt. Här kan de besökande få möjlighet till att bara vara och få intryck genom sina sinnen av de olika växterna i trädgården. De kan också välja att aktivera sig med trädgårdssysslor. Då en grön miljö likt denna har en särskild målgrupp kan landskapsarkitekten med fördel redan i planeringsfasen etablera ett samarbete med personer med god kunskap om den tilltänka målgruppen. På så sätt får landskapsarkitekten möjlighet att göra en bättre gestaltning som tillgodoser för målgruppen specifika behov och önskemål (Schmidtbauer, Grahns & Lieberg 2005, s. 96). Det kan exempelvis vara vård- eller förskolepersonal som tillfrågas. För att bredda perspektivet ytterligare är det även viktigt att vara lyhörd för önskemål från dem som ska besöka och nyttja platsen i framtiden.

Grahns och Stigsdotter (2002, ss. 61-68) belyser i sin text även hur uppbyggnaden av en trädgård bör vara och att den till största delen bör bestå av levande växtmaterial. För referensplatsen Doftlunden diskuterades dock möjligheterna med en blandning av levande växter, material och former då de besökande skulle ha något att känna på under en betydligt längre säsong än bara under vegetationsperioden. Detta skulle skapa möjlighet för känslan att få en bredare variation av upplevelser under hela året, vilket kunde tillföra värde till målgruppen. I sinnenas trädgård finns flera olika rum (Sandberg 1999, s. 153) med skiftande innehåll och karaktärer vilket skapar möjlighet för besökaren att uppleva övergångar mellan trädgårdsrummen genom sinnena Olsson et al. (1998, ss. 135-136). Synen upplever ett färg-, form- och karaktärsbyte, luktsinnet upplever hur en dominerande doft övergår i en annan, känslan uppfattar förutom temperaturförändringar då sol övergår i skugga, även nya material och former och hörseln upplever hur ett naturljud övergår i ett annat då bladen kanske låter olika när de susar. På detta sätt får besökaren också en variation i upplevelser då de rör sig mellan de olika trädgårdsrummen.

Landskapsarkitekten har stor möjlighet att påverka var människor riktar sin uppmärksamhet i staden (Tuan 1979, ss. 99-100) och således kan landskapsarkitekten med fördel i sin gestaltning av stadsmiljöer rikta fokus mot gröna miljöer. Dock är det inte bara vyerna i markplan som ska locka, det finns också anledning och behov att jobba med sinnesuttryck i den mindre och kanske bortglömda eller nedprioriterade skalan, nämligen utsikten från fönster och innehållet på balkongtor (Bengtsson 2003, s. 15). Då vissa människor är begränsade till naturupplevelser i denna skala är det viktigt att även dessa miljöer kan erbjuda

sinnesupplevelser. Även om de är små kan de tillföra mycket värde och göra skillnad för hälsa och välbefinnande. I detta sammanhang kan även vikten av en genomtänkt kontakt mellan inomhus och utomhus lyftas. Kanske borde det också finnas en större ambition vid nybyggnation av sjukhus och vårdhem, och för den delen även andra verksamheter, att länka samman inomhus med utomhus genom att exempelvis ta hänsyn till fönsters placering för att säkerställa trevliga vyer, alternativt att anpassa utformningen av bygganden till befintlig gestaltning av utomhusmiljön. Det är också viktigt med förvaltningsperspektivet då en miljö gestaltas så att platsen över tid kan fortsätta erbjuda angenäma upplevelser, istället för att förfalla. Därför bör arkitekten tänka på hur miljön kan skötas och utvecklas över tid så att den fortsätter att vara värdefull för människor. Det gäller också att finna balansen mellan en lättskött miljö och en miljö som erbjuder variation.

Refshauge, Stigsdotter och Cosco (2012, s. 396), Sandberg (1999, s. 6), Björklid i Johansson och M. Küller (2005, ss. 142-143) och Cosco och Moore (2009, s. 160) talar alla på olika sätt om utevistelsens fördelar för barn och vikten av trevliga och lockande naturmiljöer för barnen att vistas i. Då avses skolgården, förskolegården, fritidsgården och lekplatserna runt om i staden där barnen vistas mest (Olsson et al. 1998, s. 8). Eftersom upplevelserna via sinnena enligt Björklid (2005, ss.142-143) och Mårtensson (2004, ss. 110-111) är barnens sätt att upptäcka och lära om sin omvärld är det viktigt att de utomhusmiljöer som designas för barn också erbjuder upplevelser för alla sinnen. Det är dock viktigt att det finns en balans mellan fotbollsplaner och andra ”förprogrammerade ytor” och mer naturlika miljöer (Olsson et al. 1998, s. 31). På detta sätt kan barnen få ut så mycket upplevelser som möjligt av de tillfällen de vistas utomhus varje dag och på så sätt optimera betingelserna för ett gott mående och en gynnsam utveckling. Då detta är så essentiellt blir det intressant att fundera kring hur en god kvalitet i de gröna miljöer barn vistas dagligen säkerställs. Frågor har väckts hos mig kring detta som jag gärna skulle gå vidare med genom att ta reda på vilka nationella och kommunala riktlinjer som finns kring barns fysiska miljö. I exemplet Målarstugan i Lund hade föräldrar och personal själva tagit initiativ till förändring av utomhusmiljön och både byggt om och bekostat projektet själva (Olsson et al. 1998, ss. 54-56). Är det så det ska vara? Detta skulle vara intressant att veta mer om.

Björklid i Johansson och M. Küller (2005, ss. 142-143) tar upp trafiken som en faktor som minskar barnens rörelsefrihet. Trafiken orsakar även buller i staden (Boverket 2016) som bidrar till ett försämrat välbefinnande för invånarna (Bell 2001, s.138). Buller är alltså en sådan faktor som påverkar människans upplevelse och värdering av närmiljön och som kan dölja eller försvåra för människan att uppfatta andra sinnesupplevelser, exempelvis höra fågelsång i staden. Då olika naturljud som fågelsång och porlande vatten stimulerar hörseln på ett positivt sätt bör dessa ljud förstärkas. Avgaserna från trafiken påverkar även möjligheten till doftupplevelser i staden. Ur flera aspekter är alltså trafiken ett större område man som landskapsarkitekt kan jobba med för att på lång sikt förbättra stadsmiljön till fördel för såväl rörelsefrihet som angenäma sinnesupplevelser. Det finns redan exempel på principer som skulle kunna appliceras. Pettersson (2016) presenterar exempelvis strävbågar som skulle kunna inkorporeras i stadsmiljöer och kläs med grönska vilket skulle utgöra en möjlighet för ekosystemtjänster i staden men även skapa tillfälle för angenäma sinnesupplevelser i stadsmiljön.

De faktorer som Kaplan, Kaplan och Ryan (1998, ss. 9-21) tar upp och som påverkar upplevelsen av en miljö är ”*coherence*” (sammanhang), ”*complexity*” (komplexitet),

*"legibility"* (läsbarhet) och *"mystery"* (mystik)<sup>2</sup>. Balansen mellan dessa är viktig så att miljön är begriplig men fortfarande spännande. Jag upplever att det funnits en bra balans mellan dessa faktorer på referensplatserna då de enligt litteraturen jag tagit del av verkat mycket uppskattade. Några exempel på dessa faktorer som gestaltas av designlösningar presenteras längre ned i stycket för att exemplifiera hur de kan te sig i verkligheten. Mot bakgrund av erhållna kunskaper i detta arbete och egen erfarenhet utgår faktorerna idag och historiskt sett i stor utsträckning från gestaltning för synupplevelser. Referensplatserna jag studerat har visat att innebörden av dessa begrepp även kan gestaltas genom övriga sinnen. Till exempel har det på referensplatserna funnits ett stort mått komplexitet innefattande olika växter med varierande doft och karaktär som kan upplevas med olika sinnen. Här har jag inte sett något samband mellan att känna igen många växter sedan tidigare och en mindre upplevd komplexitet (att miljön skulle bli tråkig då man redan kände igen många av växterna), med Alnarps rehabiliteringsträdgård som exempel. Dessutom får fler människor möjlighet att uppleva komplexitet då växterna, till exempel i Klosterparken i Enköping, är placerade i olika höjd så att besökare får chans att känna och lukta på dem i en bekväm höjd.

Det har också funnits andra komponenter än växter på referensplatserna såsom porlande vatten och varierande markmaterial, vilket har bidragit till att förbättra platsernas läsbarhet. Exempelvis har det porlande vattnet utgjort ett landmärke så att besökarna kunnat orientera sig på platsen med hjälp av intryck från hörseln. Även doft förekom som en form av landmärke i exemplet med den gula kaprifolen i Sinnenas trädgård. Att jobba med att öka en plats läsbarhet genom att gestaltningen ger information om platsen till fler sinnen än synen, är viktigt då det kan göra att tillgängligheten blir betydligt bättre. Detta visar Sandberg (1999, s. 25) exempel på i den punktlista som presenteras i litteraturstudien om hur man kan jobba med tillgänglighet. Det handlar till exempel om information som kan uppfattas med känsel, hörsel och doft i form av orienteringspunkter vilket återkommer på flera referensplatser och som i exemplen ovan benämns som landmärken.

Sammanhang verkar ha, vad jag förstått, varit någorlunda tydliga på referensplatserna så att besökarna ska kunna förstå dem. Mystik är det fjärde begreppet som spelar roll för upplevelsen av platsen. Det är viktigt att det finns mystik på en plats och således en känsla av att det finns nya saker att upptäcka: att se, lyssna på, känna på, lukta och smaka på. Här skulle till exempel slutsatsen kunna dras att de färgglada annuellerna på Ribbingska sjukhemmet i Lund bidrog till platsens mystik då besökaren lockades att fortsätta då att de såg att det fanns mer att upptäcka längre fram.

Något som saknas i den litteratur jag tagit del av är en diskussion kring besökarens roll. En egen reflektion är att det inte bara är landskapsarkitektens uppgift att sörja för att människor får använda alla sina sinnen i utomhusmiljön, utan man har också ett val som besökare att aktivt undersöka sin miljö, exempelvis genom att faktiskt ta av sig skorna och känna underlaget mot huden. Dock finns det normer som säger att det är "onormalt" att "gå runt barfota i en park och lukta på blommor". Kanske behöver detta förändras för att man ska kunna njuta mer av sin omvärld.

---

<sup>2</sup> Författarens egen översättning

# Slutsats

Landskapsarkitekter spelar stor roll för människors hälsa och välbefinnande på så sätt att de har stort inflytande över hur stadsbilden ser ut. Således är det viktigt att det inflytandet förvaltas väl och att fokus riktas mot gröna miljöer i staden där människor har möjlighet att få upplevelser med alla sina sinnen. Det är viktigt med både större, sammanhängande gröna miljöer och gröna ytor i gaturummet där många människor dagligen rör sig. Växtlighet är en ”nyckelfaktor” då det gäller att gestalta för alla sinnen då växter erbjuder upplevelser för såväl syn, som känsel, hörsel, lukt och smak. I trädgårdsrum bör växtlighet av denna anledning utgöra huvuddelen. I gröna miljöer har människan möjlighet att återhämta sig och samla ny energi genom att låta sig uppfyllas av intryck genom olika sinnen. Det är med sinnena vi som barn lär känna vår omvärld, som vuxna får sinnesintryck som hjälper oss att må bättre och som äldre blir påminnda om livet. Sinnesupplevelser är viktiga och som landskapsarkitekt har man möjlighet att gestalta för att erbjuda människor sådana.

Det finns flera exempel på platser där arkitekten särskilt har jobbat med att skapa möjlighet för upplevelser med alla sinnen, och några av dem är presenterade i denna uppsats. Det finns faktorer inom designteorin som återkommer på dessa platser; exempelvis begreppen *coherence*, *complexity*, *legibility* och *mystery* som i en bra kombination skapar en god plats.

Återkommande för flera referensplatser gestaltningsmässigt är porlande vatten, tillgänglighet till växterna, stor växtvariation i färg, doft och form samt något att upptäcka och kvalitéer under hela året, vilket är viktigt för trivseln på platsen och lusten att gå ut. Genom att titta på goda exempel kan man som landskapsarkitekt finna inspiration för olika gestaltningslösningar som ger upplevelser för alla sinnen. På så sätt kan man komponera en angenäm plats att vistas på, rik på sinnesintryck. Kanske behöver designen ibland rent av överdrivas med tydliga färger, dofter och ljud för att människan i sin stressiga vardag ska bli mera medveten om att den gröna miljön finns där. Då goda exempel från platser där man designat för en särskild målgrupp används, kan gestaltningslösningarna även appliceras i andra sammanhang. Att gestalta för fler sinnesupplevelser i miljön står inte i konflikt med att skapa tillgängliga miljöer, vilket referensplatserna vittnar om. Dock ligger det en utmaning i att skapa en tillgänglig, tydlig, estetisk och spännande plats samtidigt då det kan finnas många krav på en miljö. Gestaltningen måste även vara anpassad till platsen, till exempel då det gäller växtzon och målgrupp, så att platsen erbjuder högsta möjliga värde.

Ett område att utforska mer är gestaltningslösningar för sinnesupplevelser i hårdgjord gatumiljö, som det finns mycket av i städerna och som många människor dagligen rör sig i. Går det att kombinera angenäma, rekreerande sinnesupplevelser och hårdgjord gatumiljö? Skulle det kunna ge en god effekt på hälsan? Detta skulle kunna vara ett led i att ställa om ”vardagsmiljöerna” till att erbjuda upplevelser för fler sinnen än idag och på så sätt skapa en intrycksmässigt mera tilltalande omvärld.

Då design av utemiljöer idag till stor del fokuserar på den visuella upplevelsen av en plats är det intressant att få större kunskaper om gestaltning för upplevelser genom övriga sinnen. I framtiden skulle vi kunna ha en tydligare koppling till miljön genom att på ett nytt sätt kunna smaka, lukta och känna på stadens gröna miljöer. Detta kräver att landskapsarkitekten i gestaltningsprocessen verkligen är ”på platsen” den designar och frågar sig själv hur det doftar och vilka ljud som hörs där. Lika tydlig som landskapsarkitektens visuella vision är bör också den audiella, doftmässiga, smakmässiga och känselmässiga vara. Man kan också då man tittar på sitt förslag ställa sig frågan om något kan ”uppgraderas” till att inkludera fler sinnen, exempelvis ett fågelbad som blir en porlande liten fontän så att det ger en upplevelse

som även inkluderar hörseln och inte bara synen. Har man gestaltat in en buske kan man fråga sig om det är lämpligt för platsen och möjligt för växtzonen att byta till en buske med ätbara bär för att kunna få upplevelser också genom smaken, osv.

För att kunna designa miljöer som erbjuder upplevelser för alla sinnen verkar det behövas en större växtkompositions-kunskap och växtkunskap inriktad på växternas upplevelsevärden. Kanske skulle blivande landskapsarkitekter behöva läsa en kurs i ”doftkombinationskunskap”. Kanske skulle det också behöva finnas en större kännedom om växter som ger ätbar frukt så att landskapsarkitekten får kunskap och mod att använda sådant växtmaterial i högre utsträckning på väl utvalda platser.

## Avslutning

Jag har i detta arbete skrivit om hur man som landskapsarkitekt kan gestalta miljöer för människans fem sinnen. Det är tydligt att det finns stora möjligheter att designa miljöer där besökare kan få upplevelser genom alla sina sinnen, vilket ökar platsens besöksvärde. Då utomhusvistelse spelar en avgörande roll för människors hälsa och välmående är det otroligt viktigt att människor upplever det som värdefullt att vistas utomhus. Som landskapsarkitekt har man möjlighet att skapa sådana platser.

Idag finns flera exempel på trädgårdar där målgruppen är människor med stort vårdbehov, äldre personer eller utmattade personer där arkitekten särskilt jobbat med att de besökande ska få uppleva med alla sina sinnen, då det hjälper dem att må bättre. Genom att hämta inspiration från dessa platser kan gestaltungs-lösningar som redan är vedertagna också appliceras i offentliga miljöer och på så sätt kan landskapsarkitekten jobba med sinnesupplevelser i hela staden. Således kan dessa designlösningar komma ännu fler människor till nytta så att de kan må bättre i sin vardag.

Det finns flera områden att undersöka vidare, presenterade i diskussion och slutsats. Bland annat hur man kan skapa möjlighet till en rekreerande upplevelse i hårdgjord gatumiljö.

Många människor skulle uppleva större värden av att vara utomhus om de gröna miljöerna erbjöd upplevelser för alla sinnen, och genom detta få ett bättre välbefinnande och hälsa. Det skulle också bidra till att människan fick en känsla av att ha en tydligare koppling till miljön.

# Källförteckning

- Bell, Paul A. (red.) (2001). *Environmental psychology*. 5. ed. Fort Worth, Tex.: Harcourt College
- Bengtsson, Anna (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade: kunskapssammanställning / Anna Bengtsson*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut
- Boverket (2016). *Buller berör många människor*.  
<http://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/sa-planeras-sverige/halsa-och-klimat-i-samhallsplaneringen/buller-beror-manga/> [2016-05-04]
- Christensson, M. (2015). *Sinnesupplevelse i landskapsarkitekturens teori och praktik*. Sveriges lantbruksuniversitet. Landskapsarkitektprogrammet (Masteruppsats 2015)  
[http://stud.epsilon.slu.se/8067/1/christensson\\_malin\\_150618.pdf](http://stud.epsilon.slu.se/8067/1/christensson_malin_150618.pdf)
- Cosco, N. & Moore, R. (2009). Sensory integration and contact with nature: Designing outdoor inclusive environments. *North American Montessori Teachers' Association Journal*, 43(2), ss. 158-177.
- Elam, K. (2005). Vardagsestetik, sinneserfarenhet och den kulturella kroppen. I Axelsson, B. & Fornäs, J. (red.) *Kulturstudier i Sverige Nationell forskarkonferens 13–15 juni, 2005, Norrköping, Sweden*.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? *Journal Of Therapeutic Horticulture*, (13), ss. 60–69.
- Johansson, M. & Küller, M. (red) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. (1998). Some Human Characteristics. *With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature* (ss. 7-28). Washington D.C: Island press.
- Mårtensson, F. (2004). *Landskapet i leken: en studie av utomhuslek på förskolegården*. Diss. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet, 2004.
- Olsson, T., Asplund, E., Berglund, U., Grahn, P., Jergeby, U., Küller, R., Lieberg, M., Lindholm, G., Nordström, M., Persson, B. & Werner, K. (1998). *Människans natur: det grönas betydelse för vårt välbefinnande*. Stockholm: Bygghälsöförskningsrådet.
- Pettersson, L. (2016). *Strävbågar reducerar bullret i gaturummet*. (Hållbar stad)  
<http://hallbarstad.se/urbio/stravbagar-reducerar-bullret-i-gaturummet/> [2016-04-19]
- Refshauge, A., Stigsdotter, U. & Cosco, N. (2012). Adults' motivation for bringing their children to park playgrounds. *Urban Forestry & Urban Greening*, 11(4), ss. 396–405.

Sandberg, K. (red.) (1999). *Möjligheternas trädgård: en trädgård för alla*. 1. uppl. Stockholm: Utbildningsradion.

Schmidtbauer, P., Grahn, P. & Lieberg, M. (2005). *Tänkvärda trädgårdar: när utemiljön blir en del av vården*. Stockholm: Formas.

Tuan, Y. (1979) Thought and Landscape. The Eye and the Mind's Eye. I D.W. Meinig (red.) *The Interpretation of Ordinary Landscapes: Geographical Essays*. Oxford: Oxford University Press, ss. 89-102.

Wolfe, J., Kluender, K., Dennis, L., Bartoshuk, L., Herz, R., Klatzky, R., Lederman, S. & Merfeld, D. (2015). *Sensation & perception*. Fourth edition. Sunderland, Massachusetts, USA: Sinauer Associates, Inc, Publishers.

## Otryckta källor

Samtliga foton är tagna av Olivia Thörn 2016-05-14, i trädgården vid Ribbingska sjukhemmet i Lund.